

KAMEN U BUBREGU



Dr. Vesna Zečević
5930 N Broadway
Chicago IL 60660
773.506.4087

Osobe koje su bar jednom imale takozvanu bubrežnu koliku, odnosno bol koji nastaje prilikom pokretanja kamena u mokraćnim kanalima, složice se sa činjenicom da je ovo jedan od najvećih bolova u medicini. Bubrežni kamen je tvorevina nastala u urinarnim kanalima i predstavlja formaciju sastavljenu od čvrstih materija. Urinarni ili mokraćni trakt se sastoji od bubrega, uretera ili mokraćovoda, mokraćne bešike i uretre. Mokraćni kamen/kamenje mogu se formirati duž celog mokraćnog trakta, a problem nastaje kada kamen blokira protok mokraćne duž mokraćnih kanala. Kamen/kamenje se može naći kako u gornjem delu mokraćnog trakta (bubrez i mokraćovodi), tako i u njegovom preostalom delu (mokraćna bešika i uretra).

Postoji više faktora koji utiču na formiranje kamena: nasleđe, mokraćne infekcije, način ishrane, kao i metaboličke bolesti. Osim navedenih, ostali uzroci su: neadekvatan protok mokraćne, dehidracija i smanjen unos tečnosti, strana tela u mokraćnim kanalima, ishrana bogata oksalatima (zelena salata, kupus), kalcijumom (mleko i mlečni proizvodi, preparati kalcijuma u velikim količinama), povećan unos vitamina D, zatim mokraćne infekcije, metaboličke bolesti poput hiperparatirodizma (što dovodi do povećanja kalcijuma u krvi i mokraći), cistinurija, giht, neodgovarajuća apsorpcija na nivou creva, kao i upotreba nekih lekova (npr. diuretici - tablete za vodu, koje mogu da povećaju nivo mokraćne kiseline u krvi i mokraći). Takođe postoji i genetska predispozicija za stvaranje kamena u mokraćnim kanalima, tako da se češće javlja u nekim porodicama. Javlja se kod pacijenata svih uzrasta, ali najučestalije kod odraslih između 30. i 50. godine života.

Svaki kamen u bubregu nije isti, i zavisi od osobe do osobe, odnosno od razloga koji je doveo do njegovog stvaranja. Tako postoji kamenje koje je na bazi kalcijuma, struvita, mokraćne kiseline, ksantina ili čistina, pri čemu su najučestaliji oni koji se sastoje od kalcijuma. Na osnovu svega što sam do sada navela, čitaoci mogu i sami da zaključite da ne postoji univerzalni lek za "otapanje kamena". Razlog je to što kamenje nastaje iz različitih razloga, tako da nije problem u kamenu ili u bubregu, već u organizmu koji je sklon stvaranju kamena i koji će ga i dalje stvarati, ukoliko se ne otkloni problem.

Sto se tiče simptoma kamena u mokraćnim kanalima, oni variraju od totalnog odsustva bilo kakvih simptoma, do ekstremnih bolova. U zavisnosti od veličine, oblika i lokacije kamena, simptomi su sledeći: nagli i jaki bolovi u srednjem delu leđa, muka i povraćanje, krv u mokraći, mogućnost prisustva infekcije (bol i pečenje pri mokrenju) i even-

tulano i povećana temperatura. Ukoliko je u pitanju manji kamen, simptomi mogu biti i blaži.

Dijagnoza je rentgenskim snimanjem ili ultrazvukom, a terapija može biti lekovima ili hirurškim zahvatima. U svakom slučaju, veličina, lokacija, ozbiljnost simptoma i prisustvo ili odsustvo mokraćne infekcije i opstrukcije, utiče na odluku koja će se vrsta tretmana primeniti u odgovarajućem slučaju. Hospitalizacija je uglavnom nephodna kada je u pitanju opstrukcija (blokada) mokraćnih kanala i infekcija. Veliki broj kamena je dovoljno mali da se može spontano izbaciti. Terapija lekovima je uspešnija u prevenciji nego u rastvaranju već postojećeg kamena. Sto se tiče neinvanzivne terapije, preporučuje se povećanje unosa tečnosti, održavanje odgovarajuće kisele vrednosti urina (a preporuke su različite, u zavisnosti od hemijskog sastava kamena), dijeta. Dijeta koja se preporučuje zavisi od hemijskog sastava, pa se tako kod kalcijumskog kamena preporučuje smanjen unos mleka i mlečnih proizvoda, kao i smanjen unos soli, kod oksalatnih smanjen unos kupusa, zelene salate i namirnica bogatim vitaminom C, itd...

Verovatnoća da se kamen izbači iz mokraćnih puteva zavisi od veličine, konfiguracije i lokacije. Uopšteno, ako je u pitanju kamen koji je manji od 4 mm, šanse da se spontano izbaci su oko 90%, dok ukoliko je veći od 6 mm, verovatnoća da se spontano izbaci je samo oko 20%.

Hirurški tretman se sastoji u tome da se 1) posebnim ultrazvučnim talasima kamen razbije na manje delove, koji se zatim relativno lako mogu izbaciti, ili se 2) operativno pristupi bubregu i ukloni kamen, ili se pak 3) endoskopskim pristupom kroz mokraćne kanale, posebnom manipulacijom otkloni kamen.

Ako je kamen već jednom bio prisutan u bubregu i izbačen je, verovatnoća da se ponovo stvori je dosta velika i kreće se oko 50%. Jako je bitno da se kamen uputi dalje na laboratorijsku analizu, jer se na osnovu njegovog sastava utvrđuje šta je doprinelo stvaranju kamena, pa se samim tim može uticati na način života i ishranu pacijenta u smislu prevencije formiranja kamenaca. Dalje ispitivanje se zasniva na istoriji bolesti, pregledu, testovima mokraćne i krvi i snimanja rentgenom i ultrazvukom.

I na kraju pitanje koje većina pacijenata postavlja kada je u pitanju kamen u bubregu - da li kamen u bubregu znači da su i bubrezi oboleli? Odgovor ne može biti univerzalan, ali može se reći da ako prisustvo kamena nije na bilo koji način (ozbiljna infekcija bubrega ili blokada oticanja mokraćne duže vreme) osetilo funkciju bubrega, bubrezi funkcionisu sasvim normalno, kao i kod osoba koje nemaju ovaj poremećaj, uz pretpostavku da osoba nema drugih značajnijih bolesti.

recepti, recepti, recepti...

KRMENADLE U CRVENOM VINU

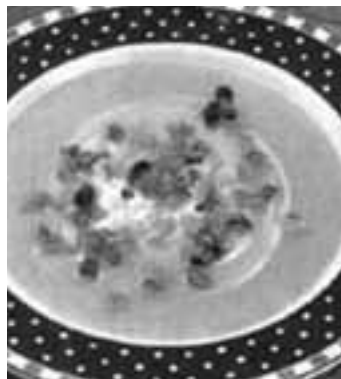


Sastojci:

600 g svinjskih kremenadli, 300 g bukovače, 1 čen belog luka, 1 glavica crnog luka, 1 kocka za juneću supu, 2 dl jakog crnog vina, ulje, so, biber

Iseckati bukovače na sitne kockice. Zagrejati ulje i ispržiti kremenadle sa svih strana tako da porumene. Izvaditi ih i ostaviti na toplom. Na istoj masnoci dinstati bukovače zajedno sa iseckanim belim i crnim lukom. Dodati izmrvljenu kocku od supe i 5 kašika vode. Dinstati još 5 minuta. Dodati meso, posoliti i pobiberiti, pa dinstati dolivajući po malo vina dok meso ne omekša.

KREM SUPA OD ŠARGAREPE



Sastojci:

1 glavica luka, 1/2 kg krompira, 250 g šargarepe, 250 g slanine isečene na listove, 3/4 l pileće supe, 1/2 kisele pavlake, beli biber, so, začini, mladi luk za ukras

Iseći glavicu luka, krompir i šargarepu očistiti, oprati i iseći na kocke. Slaninu iseći na vrlo tanke rezance. Ispržiti na blagoj temperaturi i kada je gotovo izvaditi u posudu. U toj masnoci dinstati luk, pa dodati krompir i šargarepu. Kada se malo proprži dodati supu i kuvati oko 15 minuta. Odvojiti u poseban sud malo povrća a ostatak propasirati tako da se dobije krem-supa. Posoliti, pobiberiti po ukusu ukrasiti pavlakom, povrćem, mladim lukom i prženom slaninom.

KUGLICE SA MARMELADOM



Sastojci:

80 g maslaca, 1/3 šolje sitnog šećera, 2 kašike mleka, 2-3 kapi arome od vanile, solja brašna pomešana sa malo praška za pecivo, 3 vanilin šećera, 2-3 kašike marmelade od kajsija i malina, šećer u prahu i susan za posipanje.

U manjoj posudi mutiti maslac i šećer dok se ne dobije penasta masa. U to dodati mleko, aromu od vanile, zatim brašno i vanilin šećer. Mešati sve dok se ne dobije lako glatko testo. Praviti kuglice i jednu polovinu uvaljati u susan i slagati u podmazan maslacem pleh. U svakoj kuglici drškom varjače napraviti udubljenje i ispuniti ga marmeladom od kajsija i malina. Peći 15 minuta i ostaviti da se hladi. Pre serviranja posuti šećerom u prahu.

ZLATNI SAVETI

* Male kalupe za kolače možete napraviti sami, tako što presavijete aluminijumsku fojiju nekoliko puta i oblikujete je po želji.

* Ukoliko su vam šargarepa, koren peršuna, rotkva ili cvekla osušeni i omekšali, pa se teško stružu, stavite ih nakratko u friz hladnjaka, da se zamrznu. Zatim ih brzo istružite, dok su još čvrsti.

* Čim povrće za salatu iseckate, odmah ga prelijte mešavinom ulja, sirćeta i začina, tako ćete sprečiti suvišan gubitak vitamina. Iz istog razloga, ne preporučuje se da se salata od svežeg povrća priprema mnogo ranije, već neposredno pred obrok.

